

Checklist werkplek voor medewerkers

Daglicht en kunstlicht

- je werkplek moet voorzien zijn van kunstverlichting en dagverlichting;
- de verlichting van je werkplek moet voldoende licht geven;
- bij direct zonlicht is raamblindering noodzakelijk zodat hinderlijke reflecties op je beeldscherm vermeden worden.

Klimaat

- de temperatuur van je werkplek moet regelbaar zijn: bij warm weer moet via een open raam frisse lucht binnen gelaten kunnen worden en bij koud weer moet er verwarming zijn;
- hinderlijke tocht moet worden vermeden.

Veiligheid

- de apparatuur waarmee je werkt moet deugdelijk zijn;
- apparatuur moet zodanig zijn opgesteld dat hieruit geen letsel voor je kan ontstaan door bijvoorbeeld geen losliggende kabels.

Werkplekvoorzieningen

- de werkplek moet zodanig zijn ingericht dat je op een ergonomisch verantwoorde wijze kunt werken;
- bij zittend werk is voor de bewegingsvrijheid van benen en voeten een vrije ruimte onder het werkblad aanwezig van ten minste 70 centimeter hoog en 60 centimeter breed en diep.

Beeldscherm

- het beeldscherm moet op ooghoogte zijn;
- de helderheid van je beeldscherm regelbaar zijn;
- het beeldscherm moet stabiel staan;
- het beeldscherm moet vrij te plaatsen, makkelijk verstelbaar en kantelbaar zijn;
- het beeldscherm moet zo zijn geplaatst zijn dat er geen hinderlijke glans en spiegelingen zijn;
- de tekens op je beeldscherm moeten voldoende scherp, duidelijk van vorm en voldoende groot zijn, met voldoende afstand tussen de tekens en de regels;
- je moet na ten hoogste twee achtereenvolgende uren beeldschermwerk ter afwisseling ander werk doen of even rusten.

Toetsenbord

- het toetsenbord mag geen geheel vormen met je beeldscherm;
- het toetsenbord moet hellend kunnen worden geplaatst;
- vóór je toetsenbord moet voldoende ruimte zijn voor handen en armen;
- de symbolen op de toetsen moeten vanuit een normale werkhouding voldoende leesbaar zijn.

Meubilair

- je bureaustoel moet ergonomisch zijn, dat wil zeggen: het werkblad moet een comfortabele houding mogelijk maken en een reflectiearm oppervlak hebben;
- je werkblad moet voldoende groot zijn en een flexibele opstelling mogelijk maken beeldscherm, toetsenbord, documenten en accessoires.

- a. in hoogte verstelbaar zijn door middel van een gasveer;
- b. voorzien zijn van armleuningen;
- c. verstelbare rugleuning, zitting en armleuningen hebben.

Pas op voor Repetitive Strain Injury (RSI)

RSI wordt veroorzaakt door het vaak herhalen van dezelfde beweging en, minstens zo belangrijk, een statische werkhouding. Langdurig werken in dezelfde houding heeft tot gevolg dat de bloedsomloop in nek, schouders en armen wordt beperkt. Gouden tips tegen RSI:

- Zorg voor voldoende afwisseling in je werk.
- Ga bijvoorbeeld na één uur werken, tien minuten iets anders doen. Haal even een kop koffie, maak een kopie (zet je printer zo ver bij je computer vandaan, dat je er wel heen móét lopen).
- Let op een goede werkhouding.
- Houd je hoofd rechtop, je rug recht en je schouders ontspannen.
- Zorg dat de hoek van je knieën en ellebogen 90 graden is.
- Zorg dat je handen en polsen in lijn zijn met je onderarmen.
- Probeer zoveel mogelijk functietoetsen te gebruiken i.p.v. de muis.
- Voorkom stress: stressen betekent verkramping en dat kan leiden tot RSI. Meld het dus bij je leidinggevende als je werkdruk te hoog is, erover praten is goed.
- Richt je werkplek goed in: deel je bureau zo in dat je niet telkens hoeft te strekken tijdens het werk. Zorg bijvoorbeeld dat je gemakkelijk de telefoon kunt oppakken.
- Zorg voor voldoende sport en ontspanning: mensen met een goede conditie zijn minder gevoelig voor RSI. Je hoeft niet meteen naar de sportschool, een wandelingetje tussen de middag is al een optie.
- Doe oefeningen: korte oefeningen tijdens het werk (maar ook daarbuiten), stimuleren de bloedsomloop en kunnen helpen om RSI te voorkomen.
- Neem eventuele RSI klachten serieus: zorg goed voor jezelf, negeer waarschuwingssignalen niet.

Oefeningen die kunnen helpen RSI te voorkomen

Als je onderstaande oefeningen regelmatig doet, zul je merken dat zij een positief effect hebben. Heb je al RSI-klachten? Dan kun je het beste een oefenprogramma samenstellen met je arts of therapeut. Voor alle oefeningen geldt:

- Zit of sta in een correcte houding,
 - Houd je eigen tempo aan,
 - Forceer niets,
 - Wissel de oefeningen af.
1. Hoofd kantelen: schouders ontspannen laten hangen, je hoofd naar links/rechts richting de voorkant van je schouder bewegen, enkele seconden aanhouden. 5 tot 10 keer herhalen.
 2. Handen losschudden: laat je schouders en armen ontspannen hangen en schud rustig je handen los gedurende 15 seconden.
 3. Schouders laten vallen: breng je schouders naar je oren. Even vasthouden (1 seconde), dan je schouders laten vallen. Rustig 5 tot 10 keer herhalen. Je kunt deze oefening variëren door je schouders meer naar voren of naar achteren te bewegen.
 4. Romp draaien: ga staan, breng een stok (of een paraplu) achter je rug en klem deze in de holte van je ellebogen. Draai dan je hoofd en schouders om je lengteas naar rechts en dan naar links. Niet te ver doordraaien. 10 tot 15 keer herhalen.